

PROGRAMA CENTRO DE VIDA SALUDABLE

**TABLA CONTROL ALUMNOS PROYECTO VIDA SALUDABLE**

	PROPÓSITOS Y COMPROMISOS	FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO					JUNIO			TOTAL ITEMS
		7	14	21	28	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	
<b>ALUMNO/A:</b>	<b>ALIMENTACIÓN</b>																					
	Desayuné adecuadamente																					
	Comí 3 piezas de fruta al día																					
	Disminuí las chucherías (1 semanal)																					
	<b>ACTIVIDAD FÍSICA</b>																					
	Realicé 3 días actividad física a la semana (Programa EF Muévete conmigo)																					
	Vine y me fui al colegio andando																					
	Me divertí al aire libre (parque, deporte, juegos, etc.)																					
	<b>HIGIENE</b>																					
	Me cepillé los dientes después de las comidas																					
	Me duché y aseo después de la actividad física																					
	<b>SUEÑO</b>																					
	Me acosté los días de clase a la misma hora																					
	Dormí al menos 10 horas																					
	<b>PUNTUACIÓN TOTAL</b>																					

**EVALUACIÓN – VALORACIÓN:**

Los jueves de cada semana, los participantes de las familias se autoevaluarán. Cada ítem vale un punto y se sumarán los ítems de cada día. Al finalizar el programa también podremos comprobar los ítems individualmente (20 puntos si hemos sacado un sobresaliente).

Valoración de los ítems: 1 punto si el propósito lo hemos realizado todos los días. Medio punto (0,5) si lo hemos realizado 4 días o más. Y cuarto de punto (0,25) si lo hemos realizado al menos 1 día. El profesor y la enfermera controlarán la consecución del programa el último jueves de cada mes. (No olvides traer la tabla de control y ser sincero en tu valoración). **OBJETIVO:** Conseguir un sobresaliente.

## ALIMENTACIÓN

Es importante que la **familia** se reúna, para comer **juntos**, y utilizar estos ratos para charlar, compartir impresiones y hacer proyectos. Eduque a comer despacio.

No se debe utilizar la comida como sistema de castigo, no hay que buscar entretenimientos y hay que evitar que los niños coman delante de la televisión.

Lo ideal es hacer **cinco comidas al día**: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena. El **desayuno** es una comida importante, porque aporta la energía que su cerebro necesita para rendir adecuadamente en el colegio, y puede incluir leche, que puede sustituirse por yogurt o queso, cereales (pan, galletas, o diferentes formas de repostería o comerciales) y una ración de fruta que puede ser entera o en zumo.

Para la **media mañana** (durante el recreo) y la merienda tomarán **fruta** fresca o un pequeño **bocadillo**, evitando la bollería industrial y las chucherías.

La **comida** y la **cena** deben incluir alimentos nutritivos complementarios. Enséñeles a comer verduras, ensaladas, legumbres, verduras crudas o ensalada y, la carne y el pescado horneados, asados a la parrilla o hervidos.

Deben comer al día 5 raciones de fruta. Los niños habitualmente comen la cantidad que necesitan, sírvales raciones proporcionadas para su edad.

## ACTIVIDAD FÍSICA

Incluir actividades físicas en la rutina diaria de la **familia** entera, planificando los horarios para que todos se muevan: pasear, montar en **bici**, ir a **nadar**, al parque o simplemente salir al exterior a jugar, que ayudará a mantener en forma a toda la familia, y aprovechar para que los niños jueguen con otros niños. Desde el área de EF se plantea la participación en el programa “Muévete conmigo” y significará un 10% de la nota de la asignatura. Apúntate como participante y acompaña en <http://mueveteconmigo.unileon.es> Los niños no deben hacer pesas. Utilice las **escaleras**.

Limite la cantidad de tiempo que los niños pasan delante del televisor y las videoconsolas, ofreciendo como alternativa de ocio una mayor dedicación a la lectura, que fomenta la creatividad y la imaginación de sus hijos. Si usted se interesa por los libros, su hijo le imitará.

Seleccione los programas de TV **adaptados** a la edad de sus hijos. Comente con ellos sobre lo que ven, y enséñeles a rechazar los contenidos sexistas, sensacionalistas, o que fomenten la violencia o competitividad. Evite los **videojuegos** que no sean adecuados a su edad, violentos o no constructivos. Dedique tiempo, atención y afecto a sus hijos.

## HIGIENE

Acostumbre a los niños y niñas a **lavarse las manos**, incluidas las uñas, antes de tomar alimentos y siempre después de haber ido al cuarto de baño o de venir de jugar.

En cuanto tenga suficiente edad sustituya el baño diario por la **ducha**, de pocos minutos, a una temperatura de 34 a 36°.

Para la higiene bucodental, los niños ya pueden **cepillarse** solos los dientes para los 2 años, aunque durante los primeros años es conveniente revisarlos cuando termine. Acostúmbrele a que se cepille, por lo menos dos veces al día, y siempre antes de acostarse. Si ven a los padres hacerlo, aprenderán más fácilmente.

Eduque a sus hijos a tener precaución con la exposición al **sol**, y acostúmbreles a la utilización de protectores solares.

## SUEÑO

Evite las actividades intensas o excitantes (juegos físicos, ver la TV, jugar al ordenador) en la hora previa a irse a la cama, y las bebidas con cafeína, el café, el té y el chocolate, varias horas antes de acostar al niño.

Acostumbre a sus hijos a acostarse a la **misma hora** todos los días, leyendo un **libro**. Pueden acompañarse de un objeto (peluche, trapo) pero a partir del año retire el chupete.

Los niños deben ir a la cama con sueño pero no dormidos. No deben ir a dormir con el **estómago** vacío ni inmediatamente después de una cena abundante. No conviene que los niños tengan un televisor ni el ordenador en la habitación. No todos los niños necesitan dormir el mismo número de horas, pero hay que respetar las **horas** de sueño **necesarias** para cada uno.